

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №6

Г. Кушва

Кривых Ю.В.



Утверждаю

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



Примерное 2-х недельное диетическое (БЕЗЛАКТОЗНОЕ) всесезонное меню завтраков и обедов для учащихся 1-4, 5-11 классов в образовательных учреждениях



МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. паст			Ca	Mg	P	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК																	
14/4	Каша пшенная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный																	
	витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	615	15,90	0,06	16,01	4,12	70,26	495,42	375,18	111,40	427,25	4,49	77,37	73,10	122,46	1,64	0,35	1,03
	ОБЕД																	
1/1	Горошек зеленый	40	0,31	0,00	0,37	0,02	0,64	8,13	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
3/2	Борщ м.р.	250	2,34	0,26	3,61	3,61	13,49	95,81	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	1016,7	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Рыба припущенная под маринадом	90	12,60	0,00	13,84	13,84	6,23	149,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
2/3	Картофель отварной м.р.	150	4,03	0,00	4,08	0,54	26,98	211,00	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	11,03
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлеб пшеничный	31	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный																	
	витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	791	23,37	0,32	23,77	19,84	100,53	715,29	153,90	106,08	400,64	5,30	56,49	1480,26	358,57	5,60	0,52	28,61
	ПОЛДНИК																	
14/4	Каша пшенная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный																	
	витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	615	15,90	0,06	16,01	4,12	70,26	495,42	375,18	111,40	427,25	4,49	77,37	73,10	122,46	1,64	0,35	1,03
	Итого за день	2021	55,17	0,44	55,79	28,08	241,05	1706,13	904,26	328,88	1255,14	14,28	211,23	1626,46	603,49	8,88	1,22	30,67

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
14/4	Каша пшенная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	200	3,11	0,00	3,23	3,23	11,44	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	46	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный																	
	витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	686	18,06	0,06	18,44	6,55	77,70	495,42	375,18	111,40	427,25	4,49	77,37	73,10	122,46	1,64	0,35	1,03
	ОБЕД																	
37/1	Горошек зеленый	40	0,31	0,00	0,37	0,02	0,64	8,13	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
3/2	Борщ м.р.	250	2,34	0,26	3,61	3,61	13,49	95,81	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	1016,7	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Рыба припущенная под маринадом	100	15,54	11,63	16,87	0,01	15,32	194,67	23,78	33,26	221,18	0,74	29,28	480	116,6	1,85	0,19	1,7
2/3	Картофель отварной м.р.	180	5,01	1,56	4,90	0,65	32,50	267,79	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлеб пшеничный	26	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный																	
	витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	826	27,29	13,51	27,62	6,12	115,14	817,75	171,93	119,85	467,26	5,69	66,55	1583,55	387,38	6,00	0,59	31,16
	ПОЛДНИК																	
14/4	Каша пшенная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	200	3,11	0,00	3,23	3,23	11,44	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	46	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный																	
	витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	686	18,06	0,06	18,44	6,55	77,70	495,42	375,18	111,40	427,25	4,49	77,37	73,10	122,46	1,64	0,35	1,03
	Итого за день	2198	63,41	13,63	64,50	19,22	270,54	1808,59	922,29	342,65	1321,76	14,67	221,29	1729,75	632,30	9,28	1,29	33,22

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Мg	Р	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	504	16,06	8,10	16,55	2,33	67,94	492,07	153,29	43,91	203,32	3,67	12,80	12,24	23,80	2,54	0,45	5,04
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/8	Котлета куриная (без молока)	100	9,70	9,40	12,21	0,12	17,02	174,80	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Капуста тушеная м.р	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	159,03	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб пшеничный	44	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	784	23,23	10,22	23,72	8,07	100,56	706,73	120,06	104,62	421,86	7,15	70,35	1047,36	336,54	4,73	0,50	16,14
	ПОЛДНИК																	
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	504	16,06	8,10	16,55	2,33	67,94	492,07	153,29	43,91	203,32	3,67	12,80	12,24	23,80	2,54	0,45	5,04
	Итого за день	1792	55,35	26,42	56,82	12,73	236,44	1690,87	426,64	192,44	828,50	14,49	95,95	1071,84	384,14	9,81	1,40	26,22

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
43/8	Кура отварная с овощами	100	8,57	8,57	13,08	0,00	6,46	159,90	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550,00	18,87	8,68	19,32	2,47	77,80	554,21	155,86	45,37	211,43	3,82	15,20	14,64	28,30	2,70	0,47	5,04
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/8	Котлета куриная (без молока)	100	9,40	9,40	13,21	0,12	26,80	153,08	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Капуста тушеная м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	34,19	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
14/1	Чай с сахаром	200	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	810	27,20	12,68	28,80	9,28	114,96	703,10	221,02	149,66	546,95	8,92	82,89	1061,90	360,64	4,78	0,55	18,63
	ПОЛДНИК																	
43/8	Кура отварная с овощами	100	8,57	8,57	13,08	0,00	6,46	159,90	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550,00	18,87	8,68	19,32	2,47	77,80	554,21	155,86	45,37	211,43	3,82	15,20	14,64	28,30	2,70	0,47	5,04
	Итого за день	1910	64,94	30,04	67,44	14,22	270,56	1811,53	532,74	240,40	969,81	16,56	113,29	1091,18	417,24	10,18	1,49	28,71

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы



№		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		ЗАВТРАК																	
9/5	200/10	Каша рисовая безмолочная м.р.	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6		Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1		Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1		Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	22	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
		Итого за прием	512	15,50	8,22	15,99	13,42	71,27	491,43	233,34	46,62	285,77	2,17	78,73	44,53	90,75	1,75	0,20	0,51
		ОБЕД																	
28/1		Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	0,00	3,10	3,10	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15
29/2		Суп из разных овощей м.р.	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,52	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2		Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3		Каша гречневая вязкая м.р.	150	3,40	0,03	2,80	2,80	19,11	83,00	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	0
20/1		Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1		Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	1,13	0,08	0,67	0,63	7,04	39,97	5,48	3,52	20,3	0,88	1	0,32	1,73	0,84	0,11	0
		Итого за прием	831	23,14	10,53	24,53	9,47	104,92	738,67	148,14	102,34	344,30	5,81	76,00	2988,81	693,72	6,06	0,33	210,67
		ПОЛДНИК																	
9/5	200/10	Каша рисовая безмолочная м.р.	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6		Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1		Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1		Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	22	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
		Итого за прием	512	15,50	8,22	15,99	13,42	71,27	491,43	233,34	46,62	285,77	2,17	78,73	44,53	90,75	1,75	0,20	0,51
		Итого за день	1855	54,14	26,97	56,51	36,31	247,46	1721,53	614,82	195,58	915,84	10,15	233,46	3077,87	875,22	9,56	0,73	211,69

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р. 200/10	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
5/13	Яблоко свежее	160	2,52	0,00	2,60	2,60	6,90	53,80	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	674	18,02	8,22	18,59	16,02	78,17	545,23	383,34	54,87	375,77	2,28	110,23	70,03	126,45	1,81	0,20	0,62
	ОБЕД 96,00р																	
28/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	0,00	3,10	3,10	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп из разных овощей м.р.	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,52	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Каша гречневая вязкая м.р.	180	7,56	0,03	6,20	6,20	30,91	167,16	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,13	0,00	1,50	1,50	21,70	111,20	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	26	0,85	0,06	0,47	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	876	27,07	10,51	28,03	13,01	116,62	816,23	146,77	101,46	339,23	5,59	75,75	2988,73	693,29	5,85	0,30	210,67
	ПОЛДНИК																	
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р. 200/10	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
5/13	Яблоко свежее	160	2,52	0,00	2,60	2,60	6,90	53,80	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	674	18,02	8,22	18,59	16,02	78,17	545,23	383,34	54,87	375,77	2,28	110,23	70,03	126,45	1,81	0,20	0,62
	Итого за день	2224	63,11	26,95	65,21	45,05	272,96	1906,69	913,45	211,20	1090,77	10,15	296,21	3128,79	946,19	9,47	0,70	211,91



МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
32/9	Голубцы ленивые в соусе (без сметаны)	120	6,57	6,57	8,56	3,35	5,40	123,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	19,20	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
17/10	Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	36	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	530	16,05	8,77	16,21	5,82	70,22	499,25	132,39	68,49	265,40	3,94	28,10	87,71	72,16	3,24	0,30	14,17
	ОБЕД																	
21/1	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	4,20	0,00	3,40	3,40	5,79	79,00	14,22	18,75	27,02	0,53	0	984,45	1,53	0,03	1,73	1,43
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов с курицей	170	11,34	10,31	11,62	6,98	25,00	213,14	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
6/10	Компот из кураги	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлеб пшеничный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	38	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	755	23,41	10,63	23,84	18,05	103,77	706,43	82,63	114,50	420,44	7,17	10,11	2955,44	428,24	7,60	2,06	12,87
	ПОЛДНИК																	
32/9	Голубцы ленивые в соусе (без сметаны)	120	6,57	6,57	8,56	3,35	5,40	123,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	19,20	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
17/10	Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	36	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	530	16,05	8,77	16,21	5,82	70,22	499,25	132,39	68,49	265,40	3,94	28,10	87,71	72,16	3,24	0,30	14,17
	Итого за день	1815	55,51	28,17	56,26	29,69	244,21	1704,93	347,41	251,48	951,24	15,05	66,31	3130,86	572,56	14,08	2,67	41,21

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
32/9	Голубцы ленивые в соусе (без сметаны)	120	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
17/10	Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	34	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	574	18,77	9,95	19,02	5,93	77,75	568,32	140,26	74,21	282,26	4,15	31,04	94,57	78,42	3,27	0,32	16,24
	ОБЕД																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов с курицей	220	16,00	21,00	16,20	7,85	41,10	327,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,52	220,11	3,98	0,09	0,51
6/10	Компот из кураги	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	350	0	0	0,01	0,4
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
21/1	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	4,20	0,00	3,40	3,40	5,79	79,00	23,7	31,25	45,03	0,88	0	1640,75	2,56	0,04	2,88	4
	Итого за прием	810	28,07	21,32	28,42	18,92	119,87	820,29	104,29	139,49	479,51	7,34	10,11	4067,13	451,73	7,97	3,22	11,89
	ПОЛДНИК																	
32/9	Голубцы ленивые в соусе (без сметаны)	120	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
17/10	Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	34	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	574	18,77	9,95	19,02	5,93	77,75	568,32	140,26	74,21	282,26	4,15	31,04	94,57	78,42	3,27	0,32	16,24
	Итого за день	1958	65,61	41,22	66,46	30,78	275,37	1956,92	384,81	287,91	1044,03	15,64	72,19	4256,27	608,57	14,51	3,87	44,37

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васюков Е.Л.

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК																		
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11	
	Каша "Царская" м.р.	200	10,00	7,00	10,54	6,00	22,13	211,00	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный																		
7/2	витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	500	16,13	7,81	16,10	10,86	67,62	473,45	36,72	65,77	153,10	3,37	24,65	1021,80	303,99	3,04	0,25	4,49	
	ОБЕД																		
7/2	Щи из свежей капусты м.р.	250	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54	
43/8	Кура отварная с овощами	100	13,00	9,00	12,10	0,00	21,00	149,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0	
15/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	0,09	0,11	14,08	57,80	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,57	0,14	0,01	0	1,14	
7/1	Булочка Веснушка	75	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	176,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный																		
7/2	витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	805	23,49	9,36	24,26	7,85	101,58	710,82	95,70	58,94	251,44	4,44	22,11	1279,11	303,08	5,04	0,36	13,68	
	ПОЛДНИК																		
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11	
	Каша "Царская" м.р.	200	10,00	7,00	10,54	6,00	22,13	211,00	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный																		
7/2	витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	500	16,13	7,81	16,10	10,86	67,62	473,45	36,72	65,77	153,10	3,37	24,65	1021,80	303,99	3,04	0,25	4,49	
	Итого за день	1805	55,75	24,98	56,46	29,57	236,82	1657,71	169,14	190,48	557,64	11,18	71,41	3322,71	911,06	11,12	0,86	22,66	

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК																			
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11	
23/5	Каша "Царская" м.р.	220	12,60	12,60	13,70	1,17	32,40	285,90	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	1503,15	430,87	0,46	0,09	0,58	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	550	18,73	13,41	19,26	6,03	77,89	548,35	42,40	86,37	186,67	4,05	29,61	1547,90	454,80	3,20	0,28	4,69	
ОБЕД																			
7/2	Щи из свежей капусты м.р.	250	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54	
	Огурец консервированный	25	1,85	0,75	3,77	3,09	8,00	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11	
43/8	Кура отварная с овощами	100	13,00	9,00	12,10	0,00	21,00	149,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0	
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Булочка Веснушка	75	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	176,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	43	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	873	27,57	10,12	28,78	11,08	115,73	817,84	111,06	72,06	301,06	5,17	39,21	1326,00	330,21	6,63	0,43	17,76	
ПОЛДНИК																			
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11	
23/5	Каша "Царская" м.р.	220	12,60	12,60	13,70	1,17	32,40	285,90	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	1503,15	430,87	0,46	0,09	0,58	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	550	18,73	13,41	19,26	6,03	77,89	548,35	42,40	86,37	186,67	4,05	29,61	1547,90	454,80	3,20	0,28	4,69	
	Итого за день	1973	65,03	36,94	67,30	23,14	271,51	1914,53	195,86	244,80	674,40	13,27	98,43	4421,80	1239,81	13,03	0,99	27,14	

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P, мг	Fe, мг	Mn, мг	B	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
ЗАВТРАК																			
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	14,44	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3	
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	510	15,50	8,22	15,99	13,43	70,16	491,43	235,77	47,34	287,10	2,20	78,73	45,08	90,89	1,76	0,20	1,62	
ОБЕД																			
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6	
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4/8	Жаркое из мяса свинины	200	13,40	11,95	17,40	7,00	34,00	319,80	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	1776,96	423,27	0,82	0,36	2,19	
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0	0,01	0	
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	38	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	748	23,72	12,08	24,65	14,34	102,81	739,68	76,99	108,42	359,56	5,73	32,61	2746,80	626,47	4,58	0,68	6,79	
ПОЛДНИК																			
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	14,44	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3	
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	510	15,50	8,22	15,99	13,43	70,16	491,43	235,77	47,34	287,10	2,20	78,73	45,08	90,89	1,76	0,20	1,62	
	Итого за день	1768	54,72	28,52	56,63	41,20	243,13	1722,53	548,53	203,10	933,76	10,13	190,07	2836,96	808,25	8,10	1,08	10,03	

5-11 классы

3-11 классы		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
№	Наименование блюда		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																	
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/4	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
5/13	Яблоко свежее	160	2,50	0,00	2,50	2,50	6,36	53,50	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	55	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный																	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	41	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	706	18,00	8,22	18,49	15,93	77,63	544,93	385,77	55,59	377,10	2,31	110,23	70,58	126,59	1,82	0,20	1,73
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/8	Жаркое из мяса свинины	250	17,60	11,95	21,70	8,00	47,20	419,87	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	1776,96	423,27	0,82	0,36	2,19
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный																	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	800	27,92	12,08	28,95	15,34	116,01	839,75	76,99	108,42	359,56	5,73	32,61	2746,80	626,47	4,58	0,68	6,79
	ПОЛДНИК																	
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
5/13	Яблоко свежее	160	2,50	0,00	2,50	2,50	6,36	53,50	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	55	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный																	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	41	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	706	18,00	8,22	18,49	15,93	77,63	544,93	385,77	55,59	377,10	2,31	110,23	70,58	126,59	1,82	0,20	1,73
	Итого за день	2212	63,92	28,52	65,93	47,20	271,27	1929,60	848,53	219,60	1113,76	10,35	253,07	2887,96	879,65	8,22	1,08	10,25

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

1-4 классы		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
№	Наименование блюда		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,00	1,10	1,20	15,87	81,46	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	16,14	8,10	16,53	2,44	70,33	493,16	57,12	39,15	204,65	3,74	12,75	12,79	23,94	2,55	0,31	1,11
	ОБЕД																	
28/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	0,00	3,10	3,10	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	4,40	0,26	5,70	5,97	22,60	154,00	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	9,43	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Каша гречневая вязкая м.р.	150	3,40	0,03	2,80	2,80	19,11	83,00	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	0
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	850	23,22	9,57	24,71	14,98	105,15	739,75	107,63	110,43	361,18	6,03	62,85	2468,83	563,30	8,19	0,34	208,56
	ПОЛДНИК																	
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,00	1,10	1,20	15,87	81,46	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	16,14	8,10	16,53	2,44	70,33	493,16	57,12	39,15	204,65	3,74	12,75	12,79	23,94	2,55	0,31	1,11
	Итого за день	1850	55,50	25,77	57,77	19,86	245,81	1726,06	221,87	188,73	770,48	13,51	88,35	2494,41	611,18	13,29	0,96	210,78

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	2,22	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550	18,65	8,11	18,41	2,58	80,98	557,75	59,69	40,61	212,76	3,89	15,15	15,19	28,44	2,71	0,33	1,11
	ОБЕД																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Каша гречневая вязкая м.р.	180	7,56	0,03	6,20	6,20	30,91	167,16	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	0
3/10	Кисель витаминизированный	200	0,28	0,00	0,16	0,16	23,10	111,12	11,12	8	8,8	0,77	0	26	4,4	0,18	0,01	42
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
5/13	Яблоко свежее	160	2,52	0,00	2,60	2,60	6,90	53,80	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
	Итого за прием	980	27,70	9,57	28,87	17,76	120,48	834,29	237,11	111,87	434,19	5,53	94,35	1540,33	438,82	5,50	0,33	49,52
	ПОЛДНИК																	
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	2,22	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550	18,65	8,11	18,41	2,58	80,98	557,75	59,69	40,61	212,76	3,89	15,15	15,19	28,44	2,71	0,33	1,11
	Итого за день	2080	65,00	25,79	65,69	22,92	282,44	1949,78	356,49	193,09	859,71	13,31	124,65	1570,71	495,70	10,92	0,99	51,74



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
4/8	Плов с курицей	170	11,34	10,31	11,62	6,98	25,00	213,14	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	15,67	10,37	15,83	11,15	70,15	492,83	179,77	76,82	400,95	4,72	19,35	952,37	222,05	4,91	0,25	1,02
	ОБЕД																	
29/1	Салат из отварной свеклы и моркови с маслом	60	0,81	0,00	2,99	2,99	4,08	48,64	18,27	14,74	25,46	0,63	0		360,83	1,43	0,02	1,69
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями м.р.	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4
19/8	Биточки из мяса говядины с морковью (без молока)	90	9,74	8,66	10,22	0,10	6,39	156,50	53,41	16,43	138,95	1,85	24,4	23,5	34,4	0,35	0,04	0,01
57/3	Рагу овощное	150	6,37	0,05	4,87	0,80	22,11	156,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	820	23,95	8,80	23,83	6,03	105,06	737,39	120,64	78,62	321,33	5,79	57,25	1097,89	673,57	4,45	0,37	10,21
	ПЛОВ																	
4/8	Плов с курицей	170	11,34	10,31	11,62	6,98	25,00	213,14	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	15,67	10,37	15,83	11,15	70,15	492,83	179,77	76,82	400,95	4,72	19,35	952,37	222,05	4,91	0,25	1,02
	Итого за день	1820	55,29	29,54	55,49	28,33	245,36	1723,05	480,18	232,26	1123,23	15,23	95,95	3002,63	1117,67	14,27	0,87	12,25

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
4/8	Плов с курицей	220	14,00	14,00	15,11	7,85	39,90	311,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,52	220,11	3,98	0,09	0,51
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550	18,33	14,06	19,32	12,02	81,05	570,16	182,47	82,41	431,81	5,11	19,35	1069,76	246,51	5,35	0,26	1,07
	ОБЕД																	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями м.р.	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4
19/8	Биточки из мяса говядины с морковью (без молока)	100	12,47	11,47	13,00	0,10	6,39	195,38	53,41	16,43	138,95	1,85	24,4	23,5	34,4	0,35	0,04	0,01
57/3	Рагу овощное	180	6,37	0,05	4,53	0,80	29,40	203,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
29/1	Салат из отварной свеклы и моркови	100	1,35	0,00	4,99	4,99	6,80	81,06	30,46	24,56	42,44	1,06	0	0	601,38	2,39	0,03	2,82
	Итого за прием	900	27,22	11,61	28,27	8,03	115,07	855,70	132,83	88,44	338,31	6,22	57,25	1097,89	914,12	5,41	0,38	11,34
	ПОЛДНИК																	
4/8	Плов с курицей	220	14,00	14,00	15,11	7,85	39,90	311,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,52	220,11	3,98	0,09	0,51
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550	18,33	14,06	19,32	12,02	81,05	570,16	182,47	82,41	431,81	5,11	19,35	1069,76	246,51	5,35	0,26	1,07
	Итого за день	2000	63,88	39,73	66,91	32,07	277,17	1996,02	497,77	253,26	1201,93	16,44	95,95	3237,41	1407,14	16,11	0,90	13,48



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.

1-4 классы

№		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		ЗАВТРАК																	
62/3		Кукуруза консервированная	50	1,85	0,75	3,77	3,09	7,30	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
		Омлет безмолочный м.р.	180	7,88	8,60	9,30	0,00	14,50	181,00	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1		Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1		Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
		Итого за прием	500	16,15	10,86	16,44	5,05	67,42	491,16	132,01	44,95	261,44	3,63	108,34	56,64	256,10	3,29	0,25	4,42
		ОБЕД																	
5/2		Борщ с морской капустой м.р.	250	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	1041,66	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7		Котлета куриная (без молока)	90	12,00	13,41	7,80	3,74	8,20	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89
3/3		Макароны отварные м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
2/10		Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	26	0,8	0,06	0,01	2
7/1		Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
41/1		Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с маслом	60	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
		Итого за прием	820	23,12	15,26	24,28	14,53	101,05	730,58	158,11	121,54	389,60	7,14	69,52	1106,06	319,40	8,33	0,50	23,62
		ПОЛДНИК																	
		Кукуруза консервированная	50	1,85	0,75	3,77	3,09	7,30	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3		Омлет безмолочный м.р.	180	7,88	8,60	9,30	0,00	14,50	181,00	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1		Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1		Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
		Итого за прием	500	16,15	10,86	16,44	5,05	67,42	491,16	132,01	44,95	261,44	3,63	108,34	56,64	256,10	3,29	0,25	4,42
		Итого за день	1820	55,42	36,98	57,16	24,63	235,89	1712,89	422,13	211,44	912,48	14,40	286,20	1219,34	831,60	14,91	1,00	32,46

5-11 классы

5-11 классы		№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																			
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11		
62/3	Омлет безмолочный	200	10,00	9,00	12,11	0,00	27,00	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05		
17/1	Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26		
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0		
	Итого за прием	530	18,27	11,26	19,25	5,05	79,10	557,15	132,01	44,95	261,44	3,63	108,34	56,64	256,10	3,29	0,25	4,42		
	ОБЕД																			
5/2	Борщ с морской капустой	250	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	1041,66	232,65	2,52	0,04	6,24		
11/7	Котлета куриная (без молока)	100	15,00	16,77	9,00	4,68	13,90	189,71	58,81	30,8	193,38	0,78	37,5	4,8	38,4	3,54	0,17	1,11		
3/3	Макароны отварные м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45		
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	0,99	0	26	1,1	1,36	0,01	2		
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0		
41/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с маслом	100	3,08	1,24	6,28	5,15	10,80	116,93	21,43	19,47	69,24	0,98	24,5	0	37,71	2,38	0,09	6,85		
	Итого за прием	900	27,96	19,25	28,84	17,64	115,08	842,54	186,32	141,21	472,83	7,89	89,76	1113,88	348,72	11,32	0,59	28,65		
	ПОЛДНИК																			
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11		
62/3	Омлет безмолочный	200	10,00	9,00	12,11	0,00	27,00	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05		
17/1	Кофейный напиток без молока	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	4	11	0	0,01	0,26		
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0		
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0		
	Итого за прием	530	18,27	11,26	19,25	5,05	79,10	557,15	132,01	44,95	261,44	3,63	108,34	56,64	256,10	3,29	0,25	4,42		
	Итого за день	1960	64,50	41,77	67,34	27,74	273,28	1956,83	450,34	231,11	995,71	15,15	306,44	1227,16	860,92	17,90	1,09	37,49		



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
63/1	Рыба припущенная с овощами	80	7,70	7,00	10,60	0,10	4,30	87,00	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
2/3	Картофель отварной м.р.	150	4,03	0,00	4,08	0,54	26,98	211,00	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	11,03
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	16,07	7,06	16,47	2,42	70,35	492,21	106,68	70,80	281,44	3,34	78,47	73,82	138,99	2,43	0,37	12,67
	ОБЕД																	
15/2	Суп из разных овощей м.р	250	2,07	0,27	6,19	5,47	10,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Гуляш из мяса свинины	100	13,70	13,00	11,00	0,04	17,00	222,00	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	51,39	31,62	0,52	0,05	0,56
60/3	Рис припущенный м.р.	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	770	23,71	13,36	23,74	7,80	103,95	738,95	58,90	84,38	361,08	5,41	56,28	1101,69	292,41	4,56	0,30	9,42
	ПОЛДНИК																	
63/1	Рыба припущенная с овощами	80	7,70	7,00	10,60	0,10	4,30	87,00	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
2/3	Картофель отварной м.р.	150	4,03	0,00	4,08	0,54	26,98	211,00	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	11,03
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	16,07	7,06	16,47	2,42	70,35	492,21	106,68	70,80	281,44	3,34	78,47	73,82	138,99	2,43	0,37	12,67
	Итого за день	1770	55,85	27,48	56,68	12,64	244,65	1723,37	272,26	225,98	923,96	12,09	213,22	1249,33	570,39	9,42	1,04	34,76

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК																	
63/1	Рыба припущенная с овощами	90	9,00	9,00	12,80	0,13	9,87	111,00	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	45,73	137,62	1,16	0,1	0,67
2/3	Картофель отварной м.р.	180	5,01	1,56	4,90	0,65	32,50	267,79	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
14/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	540	18,35	10,62	19,49	2,56	81,44	573,00	126,11	82,58	333,57	3,73	96,85	90,26	172,00	2,69	0,43	15,02
	ОБЕД																	
15/2	Суп из разных овощей м.р.	250	2,07	0,27	6,19	5,47	28,83	179,31	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Гуляш из мяса свинины	110	18,00	20,84	15,00	0,06	8,00	248,00	19,16	34,68	277,65	4,01	27,46	77,09	47,42	0,78	0,07	0,84
1/3	Рис припущенный м.р.	180	3,47	0,05	5,03	0,68	26,25	171,83	22,06	37,52	96,66	1,5	24	48,6	32,4	0,24	0,15	7,2
1/10	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	28,05	135,32	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	810	27,88	21,22	28,01	7,99	110,16	820,87	85,06	109,00	476,76	7,76	58,45	1158,58	306,47	4,81	0,43	18,01
	ПОЛДНИК																	
63/1	Рыба припущенная с овощами	90	9,00	9,00	12,80	0,13	9,87	111,00	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	45,73	137,62	1,16	0,1	0,67
2/3	Картофель отварной м.р.	180	5,01	1,56	4,90	0,65	32,50	267,79	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
14/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	540	18,35	10,62	19,49	2,56	81,44	573,00	126,11	82,58	333,57	3,73	96,85	90,26	172,00	2,69	0,43	15,02
	Итого за день	1890	64,58	42,46	66,99	13,11	273,04	1966,86	337,28	274,16	1143,90	15,22	252,15	1339,10	650,47	10,19	1,29	48,05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240731

Владелец Кривых Юрий Владимирович

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026